

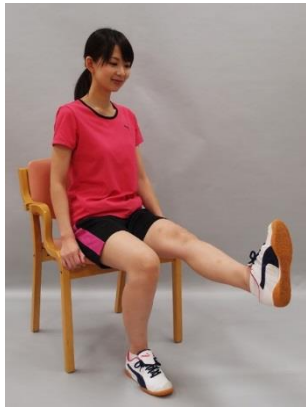
# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 簡単エクササイズ紹介 第1回

今月号より、『自宅でできる簡単エクササイズ』をテーマごとに6回に分けてご紹介します。  
第1回は『膝（ひざ）関節痛に対するリハビリ』です。

立ち上がるときに膝が痛む・・・これは**変形性膝関節症**の症状かもしれません。  
変形性膝関節症は関節を構成する骨・軟骨・靭帯・関節包といった組織の老化に伴い膝が変形し、運動時や荷重時に疼痛が生じます。重度化すると歩行困難となり、場合によっては人工膝関節置換術などの手術の適応となります。  
要因としては加齢の他、**肥満**（最も多い）、**女性**（骨盤が広く力学的ストレスを受けやすい）、**膝周りの筋力低下**（関節が不安定で疼痛が生じやすくなる）、**姿勢の崩れ**（背中が曲がっていると膝の負担が増える）、**過去の受傷歴**（靭帯や半月板損傷などをしてしていると後々変形性膝関節症に発展しやすい）、**足の変形**（扁平足などにより足のクッション機能が低下し膝にかかる負担が増大する）などがあります。



原因によってリハビリ方法も様々ですが、自宅でできる運動として膝の安定性を高める**内側広筋**のトレーニングをご紹介します。  
写真のようにまっすぐ膝を伸ばした状態を10秒間保持します。  
これを2～3セット行います。  
内側広筋は膝をまっすぐ持ち上げた際に働くので、**まっすぐ**することがポイントです。  
皆さんも自宅でやってみて下さい！  
次回は『腰痛のリハビリ』です。  
お楽しみに！！

## 今後の行事・イベント情報

### 11月行事のお知らせ

11月14日（月）～19日（土）

すっかり涼しい季節になりましたね。  
さて、11月の行事は紅葉ドライブを予定しています。場所は現在検討中ですが、車内から皆様綺麗な紅葉をご覧いただき、季節を感じていただきたいと思います。

どうぞお楽しみに！！



## スタッフの紹介

看護師の末光です。趣味はハイキングです。そのため皆様と同様、筋トレを頑張っています！

早いもので、ケアステージで働き始めて4年半になります。皆様のご健康をお預りする立場ですが、デイサービスが皆様にとって、快適で、居心地の良い空間となりますよう、日々願い、お手伝いさせていただきます。

今後とも、どうか宜しくお願い致します。

看護職員

末光 ゆき子



## デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	△	○	△	△

○: 空き有り △: 若干名のみ